

Doø tim ung thö keát tröic traøng

Taïi sao doø tim ung thö keát tröic traøng laø ñieàu quan troïng?

- Ung thö keát tröic traøng laø nguyeân nhaân phoå bieán ñöùng haøng thöù hai gaây töü vong vì ung thö taïi Hoa Kyø.
- Beanh naøy aûnh höôung ñeán ñaøn oâng vaø phui nöö.
- Caûc giai ñoaïn ñaâu cuâa ung thö keát tröic traøng thöôøng khoâng coù triëau chöùng gi.
- Doø tim keát tröic traøng coù theå ngaên chaen vaø chööa trö ñööic (hôn 90% cõ hoai ñööic chööa laønh) khi phaüt hieän sôùm qua thöù nghieäm doø tim haøng naêm veà maûu huyeát (aân daáu).

Theá naøo laø thöù nghieäm maûu huyeát aân daáu trong phaân (Fecal occult blood test - FOBT)?

- Moät vaøi khoái u vaø ung thö chaûy maûu vôùi soá lööing raát nhoû maø quyù vò khoâng theå thaáy ñööic. Thöù nghieäm naøy kieám tra soá lööing maûu it ôùi "aân daáu" trong phaân cuâa quyù vò.
- Thöù nghieäm naøy coù theå laøm taïi gia. Vôùi boä duïng cuï cuâa baùc só, quyù vò seõ laáy maûu phaân cuâa minh roài göüi cho phoeng thi nghieäm. Caûc chæ daän keøm vôùi boä duïng cuï seõ giaûi thích caûch laøm thöù nghieäm. Quyù vò seõ caàn traùnh aén moät soá thöic phaám trong hai ngaøy tröôùc khi laáy maûu.

Thöù nghieäm maûu huyeát aân daáu trong phaân dööng tinh coù nghóá laø gi?

- Phaân lõùn caûc beanh nhaân coù FOBT dööng tinh khoâng bò ung thö. Thöù nghieäm raát toát trong vieäc phaüt hieän maûu trong phaân, nhöng nou khoâng cho bieát nguyeân nhaân. Quyù vò coù theå caàn laøm theâm caûc thöù nghieäm nhö soi ruoät keát ñeá bieát nguyeân nhaân gaây chaûy maûu. Thi duï, ngoaøi ung thö keát tröic traøng, khoái u laønh tinh, vieâm ruoät non, beanh trö vaø lõû loeüt cuõng coù theå gaây chaûy maûu.

Nhööng ngöôøi naøo caàn thöù nghieäm maûu huyeát aân daáu trong phaân haøng naêm?

- Taát caû ñaøn oâng vaø phui nöö töø 50 tuoái tröû leân.
- Ñaøn oâng vaø phui nöö töø 50 tuoái tröû xuöang baûn thaân hoaëc ngöôøi trong gia ñinh bò ung thö keát tröic traøng, khoái u hoaëc caûc beanh ung thö khaûc caàn tham khaûo vôùi baùc só cuâa hoï veà loaii thöù nghieäm doø tim maø hoï caàn.
- Baát cõù ai bò chaûy maûu tröic traøng hoaëc coù sõi thay ñoái caûc thoüi quen veà ñi caâu caàn tham khaûo vôùi baùc só cuâa hoï caøng sôùm caøng toát.

Maëc duø ung thö keát traøng coù aûnh höôung ñeán nhieäu ngöôøi trong coäng ñoàng cuâa chuùng ta, beanh naøy coù theå ngaên ngöøa vaø ñieäu trö ñööic ñaëc bieät laø khi phaüt hieän sôùm. Cuøng vôùi caûc thöic thi veà söùc khoûe theo truyeân thoång cuâa quyù vò, chuùng toái

khuyeán khích quyù vò xeùt ñeán caùc lõia choïn veà loái soáng sau ñaây:

- Cheá ñoä aên uoáng: AÊn vöøa phaûi. AÊn bôùt thót ñoû, bôùt muoái hoaëc thöic phaám leân men. AÊn traùi caây vaø rau haøng ngaøy. Uoáng nöôùc thöôøeng xuyeân.
- Duøeng thuоác boå ña sinh toå cou chaát folate haøng ngaøy.
- Khoâng huÙt thuоác vaø haïn cheá uoáng rööïu.
- Naêng hoaït ñoäng vaø duy trì moät caân lõöïng laønh maïnh. Laøm vöôøen hoaëc ñi boä laø phööng phaüp taäp theä duïc toát cho quyù vò.
- Thö gioän: Daønh thi giôø ñeå thö gioän cô theä vaø taâm trí, vaø cou moät sôù thich ñeå giöö cho taâm trí hoaït ñoäng.

*Taøi lieäu naøy ñööïc söù duïng vöùi söi cho pheüp cuúa Ethnomed
(<http://www.ethnomed.org>).*

*Dòch thuaät vaø in aán ñööïc thöic hieän bôüi Boä Y Teá Vermont vaø Trung Taâm Giaùo
Duïc Söùc Khoûe Vuøng Thung Luõng Champlain vöùi töi taøi tröi cuúa Boä Y Teá vaø
Dòch Vuï Nhaân Sinh Hoa Kyø, Vaën Phoøng Taüi Ñònñ Cõ Cho Ngööøi Tò Naïn.*